NUMÉRO
57
Février – Mars 2012



Le Morse

JOURNAL BI MENSUEL du TARBES Nautic Club



Dans ce numéro

Plus d'informations, plus brèves, plus lisibles,

N'hésitez pas à donner des suggestions si vous estimez que certains sujets pourraient être évoqués.

Merci d'envoyer vos remarques à redaction@tarbesnc.org

Secrétariat du TARBES Nautic Club

Notre chère secrétaire Marie-France (voir son portrait en dernière page), après 15 ans de bons et loyaux services au T.N.C., est partie en retraite le 31 décembre dernier. Les dirigeants ont organisé un apéritif de départ le vendredi 20 janvier ; à cette occasion, une petite cagnotte lui a été remise pour la remercier de son investissement pendant ces longues années. Après de nombreuses recherches pour la remplacer, le comité directeur a décidé de faire appel à une secrétaire qui gèrerai, sous la responsabilité du comité directeur tout le suivi comptable. Christine CONTE a été retenue, maman



d'anciens adhérents, bénévole active au club et trésorière au T.N.C., elle prendra ses fonctions au 1er février et fera une permanence pour l'accueil aux horaires suivants :

- Lundi 16h00 à 20h00
- Mardi 08h30 à 12h30
- Jeudi 16h00 à 20h00
- Vendredi 13h00 à 17h00

Christine aura les mêmes fonctions que Marie-France. L'accueil des adhérents et le secrétariat restent donc inchangés. Elle s'occupera aussi du suivi des cotisations, de la gestion du courrier et des archives. De plus, elle aura l'importante mission de suivi et de saisie de la comptabilité de l'association. Depuis le mois de janvier, les entraîneurs se sont mobilisés pour effectuer des permanences en attendant la prise de fonction de Christine. Les vendredis matins de janvier ont aussi été l'occasion d'un grand coup de balais au local du club. Christine, Johann, Alex et Guillaume ont nettoyé, trié, rangé et surtout jeté les documents, vêtements et archives,



qui s'accumulaient depuis des années. Nous espérons que ce local sera plus accueillant pour les adhérents et pour ceux qui y travaillent !

Les Nautiques de TARBES

La 22ème édition des Nautiques de TARBES va être lancée avec comme à son habitude, le traditionnel appel aux bénévoles. Le meeting attire chaque année des nageurs de haut niveau de l'interrégion, mais également de toute la France. Le TARBES Nautic Club s'est construit une très bonne réputation en tant qu'organisateur, ceci grâce à la participation de nombreux parents et dirigeants qui viennent pendant 3 jours donner un coup de main dans une ambiance qui se veut très conviviale mais aussi professionnelle. Toute personne qui a un peu de temps, et sans compétence particulière, peut s'inscrire soit sur le site internet http://www.tarbesnc.org soit au près du secrétariat aux heures d'ouverture ; il suffit d'avoir un peu de disponibilité : une demi-journée ou plus pour tenir un stand « boutique TYR », tenir la buvette, ramasser les fiches de courses au bord du bassin, aider à la préparation des repas. Toute les bonnes volontés sont bonnes à prendre, alors merci de vous mobiliser et de vous inscrire. **Nous avons besoin de vous !**

Combinaisons

Depuis l'apparition des combinaisons en natation soit une dizaine d'année, le club a investi dans ce matériel pour permettre aux nageurs de découvrir cet équipement, qui devient aujourd'hui partie intégrante de la performance sportive. Cet équipement était prêté aux nageurs des groupes compétitions (de niveau régional minimum). Après plusieurs soucis de non respect de cet équipement par les nageurs, il a été décidé de louer ce matériel contre un chèque de caution de 50 € et un montant de location de 5 € pour le week-end. Cette location se fera auprès de Christine au secrétariat.

Meeting masters d'Oloron Ste Marie

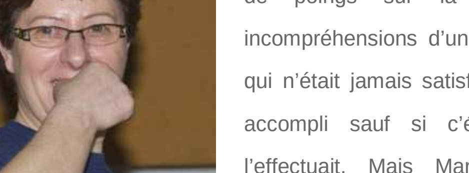
Notre équipe de nageurs Masters s'est déplacée à Oloron le samedi 14 janvier et a ramené de nombreux podiums. Bravo aux participants : Corinne COHO, Carole AGON, Rachel BARRANCO, Isabelle DELAURUE, Dominique ARTIGALET, Alexandre DIETRICH, Alexandre ARNAREZ, Julien MORTEROLLE, Loïc HERVE, Jean-Paul ROCHET. N'hésitez pas à nous rejoindre, rapprochez-vous du coach : Alex





Portrait Marie-France GONZALEZ

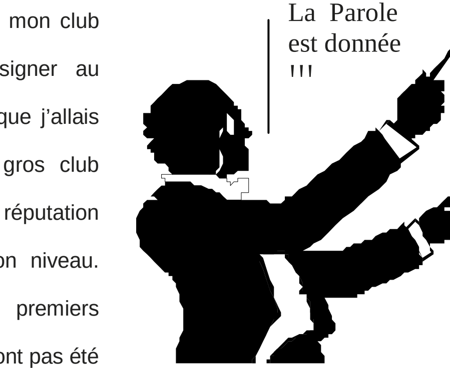
Marie-France est née le 6 Octobre 1946, elle a deux enfants Laurent (35 ans) et Murielle (40 ans). Elle a eu son premier emploi au sein du TARBES Nautic Club avec la signature d'un contrat aidé de 5 ans (en 1996). Ce contrat a été ensuite renouvelé, puis modifié et enfin finalisé par un C.D.I., qui a pris fin le 31 décembre 2011, date à laquelle, elle a pris une retraite bien méritée. Le conseil d'administration, sous la responsabilité du président s'était engagé pour l'accompagner jusqu'à sa retraite. La parole a été tenue et Marie-France profite aujourd'hui de son temps auprès de ses enfants et petits enfants. Il faut dire que la carrière de notre secrétaire n'a pas toujours été simple. Tout d'abord sous la responsabilité d'un président exigeant, puis sous la responsabilité d'un directeur technique hystérique, Marie-France a dû composer pour faire de



son mieux dans des conditions pas toujours aisées. Il y a eu des coups de poings sur la table, des incompréhensions d'un responsable qui n'était jamais satisfait du travail accompli sauf si c'était lui qui l'effectuait. Mais Marie-France a apporté beaucoup de sérénité à notre association, elle gérait avec grâce les situations les plus délicates Elle a toujours fait preuve d'un calme olympien, d'un dévouement, d'un sérieux et d'une intégrité irréprochable. Ton passage parmi nous laissera à tous, un souvenir inoubliable. Profite de cette retraite méritée

Changement de club

Je suis Eva, je viens de Pau et je suis une nouvelle nageuse qui s'ajoute au groupe Elite du TARBES Nautic Club depuis le début de la saison. J'habite à TARBES depuis septembre car je fais mes études en fac de sport (STAPS). Il était important pour moi de pouvoir nager. Le choix n'a pas été facile, mais j'ai finalement décidé de quitter mon club de PAU pour signer au TNC. Je savais que j'allais entrer dans un gros club avec une bonne réputation et surtout un bon niveau. Les premiers entraînements n'ont pas été faciles car je n'avais pas l'habitude de nager autant par séance. Ce fut un gros changement ! Le groupe m'a bien accueillie, et ça aide à nager plus vite. Même si pour l'instant, mes résultats ne sont pas à la hauteur de mes espérances, je continue à venir m'entraîner tous les jours et comme le dit si bien notre entraîneur Guillaume, ne lâchons rien, c'est dans la tête…



Eva P

Record du club

Suite aux différentes compétitions effectuées depuis l'édition du dernier Morse, 8 nouveaux records du club ont été battus :

- Hollie SUDDARDS au 100 Dos (16 à 18 ans) 1'07''72
- Hollie SUDDARDS au 200 Dos (16 à 18 ans) 2'24''91
- Laura PAQUIT au 100 Brasse (16 à 18 ans) 1'12''46
- Laura PAQUIT au 200 Brasse (16 à 18 ans) 2'32''71
- Anaïs RODRIGUEZ au 50 Pap (15 à 18 ans) 30''25
- Laura PAQUIT au 200 4 Nages (16 à 18 ans) 2'25''29
- Romain LACASSAGNE au 50 Dos (17 et 18 ans) 29''64
- Nicolas RIGAUX au 50 Dos (13 et 14 ans) 31''44

Mode d'emploi : l'âge des records est pris en compte sur la date calendaire, soit entre le 1er janvier et le 31 décembre. Un jeune né en 1995, a donc 16 ans jusqu'au 31 déc 2011).

Tous les records sont mis à jour au fur et à mesure, inscrits au local du T.N.C. et sur le site internet du club dans la rubrique « Résultats » puis « Records ». Si vous trouvez une anomalie ou un oubli de mise à jour n'hésitez pas à envoyer votre requête au webmaster : contact@tarbesnc.org

HISTORIQUE DE LA BRASSE

La brasse est un style de nage pratiquée depuis de début du XIXème siècle en Europe. Elle est pratiquée en nage libre dès les Jeux Olympiques d'Athènes en 1896, puis fait l'objet d'une catégorie à part entière. En 1926, le nageur allemand Eric Rademacher effectue le retour des bras au-dessus de la surface de l'eau, ce qui n'était pas interdit par le règlement.

De plus en plus de nageurs vont suivre cet exemple, si bien qu'en 1953, le retour de bras doit être effectué sous l'eau et une quatrième nage est créée : la brasse papillon. C'est en 2001 que la barre de la minute est passée au 100m brasse par Roman Sludnov (Russie) en 59''97 ; le record du monde étant à l'heure actuelle détenu par l'australien Brenton Rickard en 58''58.

La brasse est paradoxalement considérée comme la nage la plus accessible par les débutants et comme la nage la plus difficile par les nageurs de compétition. C'est une nage très technique et éprouvante car la propulsion est assurée principalement par les jambes, à l'inverse des trois autres nages.

Alex D





Résultats du 1er trimestre : 22 podiums des petits aux grands

Du niveau départemental (poussins et benjamins), en passant par les régionaux pour aller jusqu'au France, le T.N.C. prépare la 2ème partie pour chercher des qualifications…

Résultats !

Les résultats de fin du 1er trimestre ont été très satisfaisants avec la prestation de Laura PAQUIT aux championnats de France Jeunes à Saint Martin Boulogne du 16 au 18 décembre, elle améliore ses chronos de petits bassins et décroche 2 finales A : 5ème en Finale A du 100 Brasse (1'12''46) et 3ème en Finale A du 200 Brasse (2'32''71). Pendant ce temps là, 20 nageurs disputaient le championnat régional à Millau du 17 au 18 décembre. De très bons résultats avec 11 podiums en Toutes Catégories : Anaïs RODRIGUEZ 1ère au 50 NL (28''03) et 2ème au 100 NL (1'00''53) 2ème au 50 Pap (30''25), 3ème au 200 4 Nages (2'34''81) ; Léa CHATEAUNEUF 3ème au 100 NL (1'01''76), 2ème au 200 NL (2'12''19), 2ème au 400 NL (4'40''26), 2ème au 800 NL (9'31''82) ; Morgane BELER 3ème au 50 Dos (32''08) ; Hollie SUDDARDS 2ème au 100 Dos (1'07''74), 1ère au 200 Dos (2'24''91). Très bonne fin d'année 2011, ouvrant la porte aux compétitions en bassin de 50m qualificatives pour les championnats de France et Interrégionaux. Laura PAQUIT a déjà commencé avec le meeting à CHARTES mi janvier, elle rejoindra les autres nageurs du club à Toulouse du 03 au 05 février. Les benjamins quant à eux ont commencé la 1ère étape du natathlon qualificative pour la finale. On retrouve au classement provisoire départemental :

- 1ère F Camille SANJUAN
- 2ème F Chantal SLAVEN
- 3ème F Krystal DACOSTA
- 2ème G Paul MALLET

Déjà de bons résultats avec 15 benjamins classés. La seconde étape sera le 4 mars prochain à BAGNERES.

11 podiums aux régionaux et Laura PAQUIT 3ème aux podiums des France

Chez les poussins, la 1ère étape du Challenge Espoir du 27 Novembre a permis de remporté plusieurs podiums : Margaux GUILLAUME 3ème au 100 NL (1'38''16), 1ère au 100 Dos (1'45''99) et 2ème au 200 4 Nages (3'51''84) ; Loïc LAHUTTE 1er au 100 NL (1'25''82), 1er au 200 NL (3'09''21), 1er au 100 Dos (1'42''26). La 2ème étape de Lannemezan a dû être annulée, elle sera reportée…

Challenge du T.N.C.

La 1ère réunion du challenge s'est déroulée le lundi 12 décembre pour les groupes perfectionnements et le mercredi 14 décembre pour les groupes Apprentissages et Initiations. 195 enfants de l'école de natation ont répondu présents à cette première rencontre, nous retrouvons les 1er au classement provisoire :

- Marsouin F (01-02) Rahile BOUABDELLI
- Marsouin F (03-04) Tifany SEBAT
- Marsouin F (05 et+) Lise JULIEN
- Marsouin G (01-02) Rayen BENHALMOUNT
- Marsouin G (03-04) Nathan DHUGUES
- Marsouin G (05et+) luc DEDECIUS
- Dauphin F (00et-) Elisa GILOTIN
- Dauphin F (01-02) Manon DULOUT
- Dauphin F (03-04) Leyla BRIZA
- Dauphin F (05et+) Zoé HYALA
- Dauphin G (00et-) Allan VAYSSIERE
- Dauphin G (01-02) Anthony NOGUEIRA
- Dauphin G (03-04) Thibault MENEGUZ
- Dauphin G (02et+) Lilian NICOLAS
- Requin F (00et-) Sheraz MARROUCHI
- Requin F (01-02) Maëlle BASTARDO
- Requin F (03-04) Rowan CHITTY
- Requin G (00et-) Enzo SOULAN
- Requin G (01-02) Mathias FERRERO
- Requin G (03-04) Pablo BAUTISTA

Le classement peut évoluer alors n'oubliez pas le 2ème rendez-vous les 02 et 04 avril 2012 !



Questions aux champions :

Cet article permet aux adhérents de poser des questions sur des sujets variés, mais en relation avec la performance, ou l'entraînement.

Question de Johann N à Nicolas R :

Comment s'est passé la transition lorsque tu es passé du groupe Avenirs au groupe Elite (au niveau entraînement et au niveau de tes résultats) ?

Réponse : Tout d'abord le passage d'Avenirs à Elite s'est très bien passé. Au niveau des entraînements, ils sont plus vifs et plus durs, les départs sont plus difficiles à atteindre. La technique me pose beaucoup de problèmes dans toutes les nages, j'espère m'améliorer. Au niveau des résultats, j'ai l'impression de faire des temps moins bons qu'en avenirs, mais je sais que maintenant, améliorer mes temps de quelques dixièmes est déjà bien !

Question de Kenza A à Hollie S :

Comment fais-tu pour nager aussi vite en dos ?

Réponse : Pour nager vite, il y a plusieurs façons d'y arriver : s'entraîner régulièrement et écouter son entraîneur. Quand on s'entraîne souvent, on s'habitue au rythme et aux départs qu'il faut faire, donc à partir de là, on peut se donner plus ! L'entraîneur peut t'aider à modifier ta technique pour que tu arrives à faire les résultats attendus. Par exemple, Guillaume a beaucoup modifié la mienne. Depuis, je fais attention à l'entrée de mes bras, qu'ils soient bien dans l'axe et ne croisent pas derrière la tête, je ne mets pas beaucoup de fréquence, je travaille beaucoup la propulsion dans l'eau et je pousse beaucoup plus fort au moment où mes bras passent à côté de mes cuisses. De plus, le dos est ma nage préférée, c'est une nage que j'aime pratiquer que ce soit pour le 50, 100 ou 200m. Depuis le début de saison, je me donne vraiment aux entraînements et je l'écoute davantage, et j'ai obtenu des résultats que j'attendais depuis le début de saison.

Conseil Technique du mois : **la position du dos !**

La natation est l'un des sports les moins traumatisants qui existent car le corps agit en complète a pesanteur qui n'agit pas sur le corps. Tous les mouvements dans l'eau peuvent alors être fait sans contre indications, ce qui explique que beaucoup de médecins conseillent la natation. L'une des raisons à ces indications thérapeutiques, sont les problèmes articulaires et surtout les problèmes de dos (scoliose, lordose, cyphose, lombalgie, sciatique, hernie discale, …). Ces soucis émanent dans la majorité des cas du squelette et des positions de stature et surtout de portage que l'on ne respecte pas. Pour préserver son dos au maximum, il faut lui garder une certaine élasticité et donc l'étirer régulièrement. Pour ce faire, gardez toujours le dos droit quand vous faites un étirement, même si vous sentez que ce sont d'autres muscles qui sont étirés et non le dos. Ensuite, dans la vie de tous les jours redressez-vous et mettez les épaules en arrière afin de muscler vos muscles profonds (muscles qui interviennent sur la stature du corps). Et enfin pour tout exercice de portage, gardez ce dos droit et faites travailler vos cuisses en effectuant une extension des cuisses et non un relevé du dos. **Préservez-vous et faites attention !**



Règlements 2013 !

Les Jeux olympiques de LONDRES arrivent à grand pas, mais même si notre club n'est pas directement concerné, il va très vite le devenir !

En effet, après chaque Jeux Olympiques, les Fédérations font un bilan des règlements et les modifient, évoluent, …

A partir de la rentrée de septembre 2012, notre natation va donc repartir sur de nouveaux règlements : chez les benjamins, le natathlon reste au programme mais les étapes ne commenceront qu'en mars. Avant il y aura 2 interclubs. Pour les nageurs Minimes et +, les meetings qualificatifs vont disparaître, l'objectif sera alors de se qualifier à un championnat interrégional en 25m les 22 et 23 décembre pour accéder aux Nationales 2 en 50m hiver (22 au 24 mars) en été (27 au 30 juin), qui seront qualificatifs pour les championnats nationaux (Minimes, France open qui regroupent les cadets, et France Jeunes). Pour se qualifier en premier à ce championnat interrégional en bassin de 25m, il faudra soit avoir réalisé une performance l'année passée qui permettra d'être qualifié d'office, soit réaliser des minimas lors du championnat régional organisé une quinzaine de jours avant. Il sera possible de se qualifier directement aux championnats nationaux, il faudra être nageur de série (sachant que les temps vont être très relevés). Il y aura du pain sur la planche et les chances pour se qualifier seront limitées. Pour les interclubs Toutes Catégories, le flou persiste, mais il est possible que ce ne soit qu'à partir de la catégorie Minime. La suite prochai-nement…

